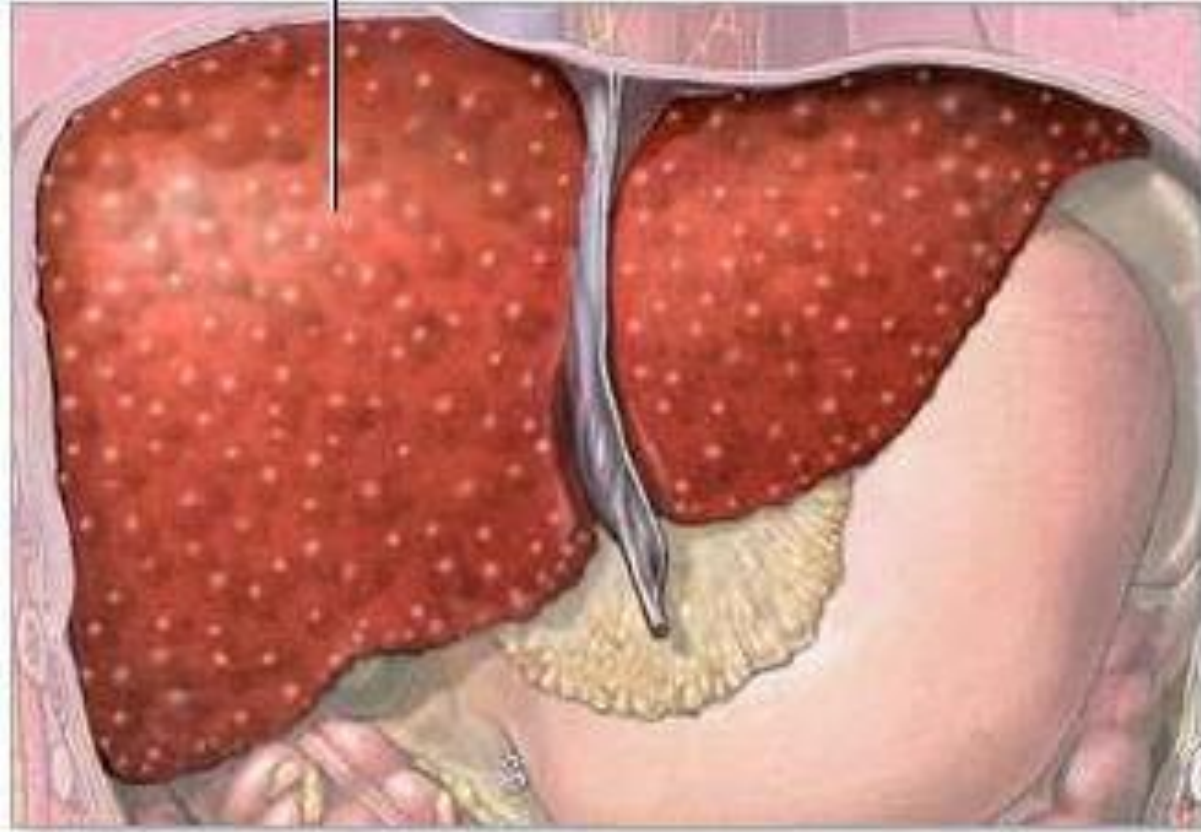


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

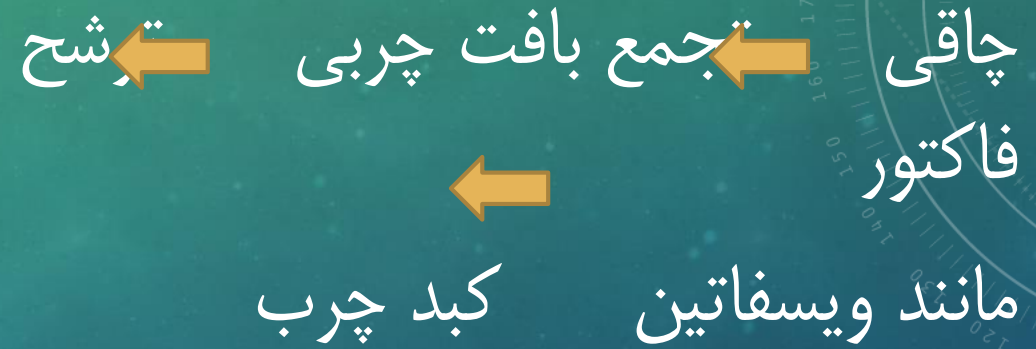
# کبد چرب

استاد مربوطه : آقای نوروزی  
ارائه دهندگان:

میلاذ چرمی ، حسن محرابی پور  
، مهدی بالایی ، محمد علی  
نیکنام فر ، محمد باقری ،  
علیرضا اوزان زرین



# چاقی و ارتباط آن با کبد چرب



\* عوارض چاقی :

الف - دیابت نوع II

ب - فشار خون بالا

ج - کبد چرب غیر الکلی NAFLD



ویسفاتین :

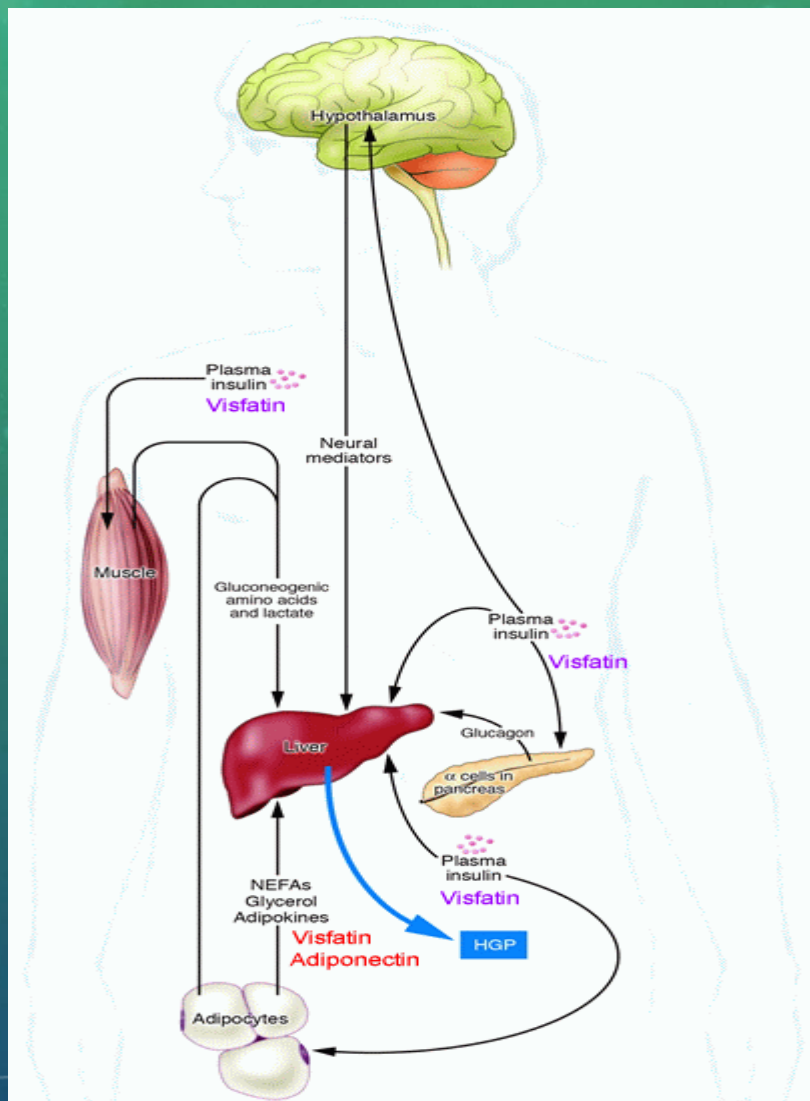
ویسفاتین pro است که بیشتر از بافت چربی  
احشایی ترشح می شود . این pro در ماهیچه  
اسکلتی ، کبد ، مغز استخوان و لنفوسیت ها یافت  
می شود.

# سه عملکرد بیولوژیکی ویسفاتین :

الف ( یک آنزیم کلیدی در مسیر بیوسنتز  
NAD

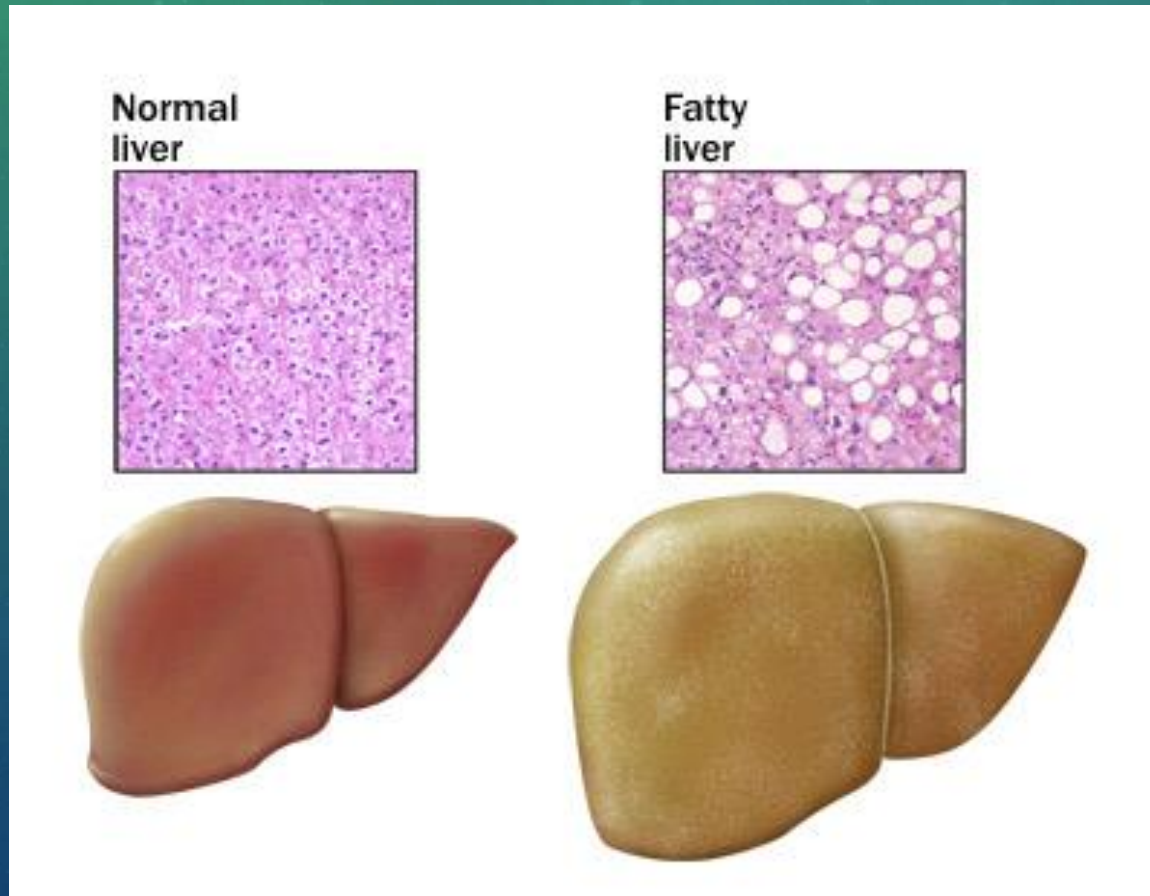
ب ( یک فاکتور شبه انسولینی مترشح از  
بافت چربی

ج ( یک فاکتور تنظیمی در فرآیندهای پیش  
التهابی



# کبد چرب ( غیرالکلی ) FATTY LIVER

بیماری کبد چرب غیر الکلی NAFLD امروزه به عنوان یک مشکل بهداشتی مهم شناخته می شود و یکی از بیماری های مزمن کبدی است . این بیماری با رسوب قطرات چربی در کبد بیماران مشخص می شود .





# تاریخچه کبد چرب :

در سال ۱۹۸۰ دکتر لودویگ طی مشاهدات خود

متوجه شد دسته ای از اشخاص که همگی چاق و

دیابتی با کلسترول بالا هستند از بیماری کبدی رنج

می برند .

# شایع ترین تغییرات بیوشیمیایی در NASH

الف ) بالا رفتن آمینازها به صورت خفیف تا متوسط

ب ) بالا رفتن نسبی گاماگلوتامیل ترانس پتیداز ( GGTP )

ج ) بالا رفتن سطح زیتین



# چگونه مقاومت به انسولین سبب بروز NASH می شود ؟

۱- تأثیر هورمون های کوچک ( سیتوکین ها )

۲- اختلال کارکرد ارگان های درون سلولی

۳- نقش آنزیم ها

۴- نقص در گیرنده های هسته سلولی

مقاومت به لیتین

# علائم به وجود آمدن کبد چرب

۱- بالا رفتن وزن

۲- عدم تحمل غذاهای چرب و ادویه دار

۳- سوء هاضمه

۴- تورم یا درد شدید شکم

۵- سردرد تکرار شونده

۶- یبوست مزمن

۷- مشکلات پوستی





# روش های پیشگیری از ایجاد کبد چرب :

۱- اجتناب از مصرف مشروبات الکلی

۲- از مصرف زیاد از حد ویتامین های محلول در چربی ( A,D,E,K ) پیشگیری شود .

۳- پیشگیری از مصرف غذاهای چرب

۴- کنترل وزن

۵- ورزش به طور منظم ( ۲ تا ۳ روز در هفته )

۶- به حداقل رساندن استفاده از fast food

۷- از خوردن غذاهای خیلی شیرین و خیلی شور پرهیز شود .

۸- خوردن غذاهای پر فیبر





# نکات مهم در تغذیه کبد چرب :

۱- استفاده از آب سبزیجات

۲- مصرف محدود مواد نشاسته ای

۳- اجتناب از مصرف نوشابه

۴- نوشیدن ۲ تا ۸ لیتر آب در روز





# مواد غذایی مفید برای کبد چرب:

۱) مواد غذایی که سم زدایی و تصفیه کبد را افزایش می دهند.



۲) مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان

• \* شاتره

• \* سیر و پیاز

• \* انواع کلم





\* آب لیمو ترش تازه



\* چغندر

\* میوه های غنی از آنتی اکسیدان ( آلو

، کشمش ، زغال اخته و ...



\* سيب

\* آرتيشو



\* عسل

\* آلبالو







# افراد در معرض خطر

۱) افراد چاق

۲) دیابتی ها

۳) کم تحرک ها

۴) آنهایی که چربی خون بالا دارند

۵) سوء تغذیه PRO

۶) افرادی که تغذیه وریدی طولانی می شوند

## نمونه یک رژیم غذایی داده شده برای بیمار کبد چرب :

وعده غذایی	نام غذا و مقدار مصرف شده
صبحانه	چای شکر ۲ ق م - نان تافتون ۴ واحد - پنیر پگاه ۴۵ گرم
S1	سیب ۱ عدد - آب نبات بدون قند
ناهار	آب میوه - پیراشکی ۱ عدد
S2	شربت خاکشیر - موز ۱ عدد
شام	سالاد - ماهی کبابی - ۱ لیوان ماست کم چرب - نان سنگک ۱ کف دست
قبل از خواب	شیر کم چرب - خرما ۲ عدد







## منابع:

تغذیه و کبد چرب ، اثر مشترک دکتر محمد حسن ابولحسنی ، دکتر  
غلامرضا محمدی فارسانی و زهره کرباسچیان و با نظارت دکتر سید موید  
علویان از سوی انتشارات طبیب و تیمورزاده

THAT'S ALL

THANKS

FOR YOUR TIME

